2026年4月～

グループエクササイズ　タイムスケジュール

ティップネス宝塚店

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

月曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:00 エアロ１ 杉山 憲子
- 11:30～12:15 美姿勢ワークアウト 杉山 憲子
- 12:40～13:25 【MOVE BODY】POWER45 岡村 浩司
- 14:00～15:00 ヨガ60 東園 昭子
- 15:10～16:00 オリジナルレッスン ～ヨガ・調整～ 東園 昭子 有料
- 19:20～20:05 K-POPダンス Ｓｈｏｋｏ 有料
- 20:25～21:10 【MOVE BODY】DANCE45 Ｓｈｏｋｏ
- 21:25～21:55 ベーシックスタイルダンス Ｓｈｏｋｏ 有料

Bスタジオ
- 10:30～11:15 アロマヒーリングストレッチ45 時信 唯里菜
- 11:40～12:10 Ageless Martial30 時信 唯里菜
- 12:45～13:30 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 東 芳江
- 13:50～14:30 ステップ１ 東 芳江
- 15:05～15:50 HULA HULA 内山 裕子
- 19:40～20:25 HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 奥川 春香
- 20:45～21:15 MAT PILATES30 奥川 春香

プール
- 11:45～12:45 4泳法スキルアップクラス 竹之内 秀隆 有料
- 12:45～13:30 中級泳力向上スクール 山下 志洋 有料
- 13:00～13:30 月替わり4泳法 基礎 山下 志洋
- 13:45～14:15 月替わり4泳法 基礎 山下 志洋
- 15:15～16:00 アクアダンス45 井上 大樹

火曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 ヨガ60 南部 若菜
- 11:20～12:05 気功45 井手口 博登
- 12:30～13:10 エアロ１ 井上 大樹
- 14:00～14:45 ヨガ45 岡田 香奈
- 15:00～16:00 ﾋﾟﾗﾃｨｽwith ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙｽｸｰﾙ 岡田 香奈 有料
- 19:45～20:15 【MOVE BODY】POWER30 森 秀樹
- 20:30～21:15 オリジナル マーシャル45 森 秀樹

Bスタジオ
- 10:10～10:55 BAILA BAILA45 石河 香
- 11:15～12:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 石河 香
- 12:35～12:55 Ageless Martial20 岡村 浩司
- 13:05～13:20 ストレッチ15
- 13:40～14:25 ベリーダンスフィットネス 保原 佐佳
- 14:40～15:10 ベリーダンス～土台・呼吸～ 保原 佐佳 有料
- 15:25～16:10 やさしいバレエ SACHIKO
- 16:25～17:25 バレエスクール SACHIKO 有料
- 19:40～20:25 MAT PILATES45 Fumi
- 20:40～21:25 カラダほぐすYOGA45 Fumi

プール
- 12:15～12:45 月替わり4泳法 中級 藤原 美咲
- 13:00～13:30 月替わり4泳法 初級 藤原 美咲
- 14:00～14:50 アクアダンス45 井上 大樹

水曜日

Aスタジオ
- 09:50～10:50 ヨガ60 林 尚美
- 11:15～12:05 エアロ２ 中井 英人
- 12:25～13:10 カラダほぐすYOGA45 白木 英里
- 13:35～14:15 エアロ１ 白木 英里
- 14:50～15:35 オリジナルピラティス45 岡田 香奈
- 15:50～16:50 ヨガスクール 岡田 香奈 有料
- 19:25～20:10 HIPHOP JAZZ45 Ｓｈｏｋｏ
- 20:25～20:55 Ageless Martial30 百瀬 一真
- 21:10～21:40 シェイピング30 百瀬 一真

Bスタジオ
- 10:10～10:55 やさしいフラダンス 長谷川薫
- 11:15～12:00 スタイルアップピラティス 白木 英里 有料
- 12:30～13:10 ステップ１ 中井 英人
- 13:30～14:15 オリジナルコンディショニング45 中井 英人
- 14:40～15:05 Ageless Mobi20 時信 唯里菜
- 15:05～15:35 健康エール30 時信 唯里菜
- 19:30～20:20 エアロ２ 東 芳江
- 20:35～21:35 JAZZHIPHOP Ｓｈｏｋｏ 有料

プール
- 11:15～12:00 アクアダンス45 上津原 千恵 整理券
- 12:15～12:45 クロール 入門30 竹腰 早矢 整理券
- 13:00～13:30 はじめてスイム30 竹腰 早矢 整理券
- 14:35～15:05 【MOVE BODY】AQUA30 百瀬 一真

金曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:45 エアロ１ 王 秀雅
- 11:15～12:00 BAILA BAILA45 津川 絵己
- 12:25～13:10 カラダしぼるYOGA45 津川 絵己
- 13:25～14:05 はじめてエアロ 奥川 春香
- 14:30～15:15 K-POPダンス Ｓｈｏｋｏ 有料
- 15:35～16:20 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 規矩 圭造
- 16:35～17:05 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス30 規矩 圭造 有料
- 19:30～20:10 【MOVE BODY】POWER30 時信 唯里菜
- 20:25～20:55 【MOVE BODY】FIGHT45 時信 唯里菜

Bスタジオ
- 10:10～10:30 おはようストレッチ
- 11:05～11:50 カラダほぐすYOGA45 王 秀雅
- 12:15～13:00 【MOVE BODY】DANCE45 奥川 春香
- 13:20～14:35 【週替わり】プレミアムレッスン 有料
- 15:10～16:10 ピックルボール 有料
- 19:30～20:10 エアロ１ 中井 英人
- 20:25～20:55 オリジナルコンディショニング30 中井 英人

プール
- 11:00～11:45 アクアダンス45 次田 佑紀江
- 12:00～12:30 背泳ぎ 入門30 竹腰 早矢 整理券
- 12:45～13:15 平泳ぎ 入門30 竹腰 早矢 整理券
- 14:30～15:15 アクアダンス45 上津原 千恵 整理券

土曜日

Aスタジオ
- 10:20～11:05 MAT PILATES45 津川 絵己
- 11:30～12:15 BAILA BAILA45 津川 絵己
- 12:40～13:25 HULA HULA Fumi
- 13:55～14:55 ヨガ60 岡田 香奈
- 15:15～16:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE ＫＥＩＫＯ
- 16:30～17:15 【MOVE BODY】POWER45 森口 真人

Bスタジオ
- 10:15～11:00 骨盤リズムダイエット45 杉山 憲子
- 11:25～12:10 カラダほぐすYOGA45 Fumi
- 12:40～13:40 機能改善ローラーピラティス 岡田 香奈 有料
- 13:55～14:40 HULA HULA 有料クラス45 Fumi 有料
- 15:10～15:40 Ageless Martial30 岡村 浩司
- 16:15～17:00 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE有料クラス45 ＫＥＩＫＯ 有料

プール
- 11:00～12:00 スイミングスクール60 北田 麻子
- 12:15～13:00 アクアダンス45 上津原 千恵 整理券

日曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:05 ステップ２ 松原 広治
- 11:25～12:05 エアロ１ 松原 広治
- 12:25～12:55 基礎DAN!30 時信 唯里菜
- 13:15～13:55 ステップ１ 井上 大樹
- 14:15～15:00 【MOVE BODY】SHAPE45 井上 大樹
- 15:20～16:05 【MOVE BODY】FIGHT45 百瀬 一真
- 16:30～17:15 【MOVE BODY】POWER45 百瀬 一真

Bスタジオ
- 10:05～10:50 【MOVE BODY】CONDITION45 時信 唯里菜
- 11:10～12:10 バレエ60 伊藤 理恵
- 13:30～14:15 【週替わり】プレミアムレッスン 有料
- 14:10～14:55 【MOVE BODY】DANCE45 時信 唯里菜
- 15:15～16:00 アロマヒーリングストレッチ45 時信 唯里菜
- 16:20～17:05 週替わりオリジナルレッスン 有料

プール
- 13:00～13:30 ｽｷﾙｱｯﾌﾟｽｸｰﾙ60 山下 志洋 有料

通常クラス定員数
【Ａスタジオ：60名／Ｂスタジオ:50名】

マット・ステップ台使用クラス定員数
【Ａスタジオ：50名／Ｂスタジオ:40名】

アクアダンス定員数　42名